

Упражнения для педагогов

УПРАЖНЕНИЕ «РАЗОГРЕВАЛКИ-САМООЦЕНКИ»

Выполните действия.

- Если вы считаете, что ваши эмоции помогают в общении с окружающими, похлопайте в ладоши.
- Если вы умеете слышать только хорошее, независимо от того, какие звуки произносятся вокруг, улыбнитесь соседу.
- Если вы уверены, что у каждого человека свой индивидуальный стиль внешних проявлений эмоций, дотроньтесь до кончика носа.
- Если вы полагаете, что при обучении детей эмоции не столь важны, закройте глаза.
- Если вы не можете удержаться от спора, когда люди не согласны с вами, топните ногой.
- Если вы полагаете, что преобладающий знак ваших эмоций зависит только от ваших стимулов, подмигните.
- Если вы выражаете гнев тем, что стучите кулаком по столу, повернитесь вокруг себя.
- Если вы не можете удивить знакомых неординарным поступком, помашите рукой.
- Если вы, входя в незнакомую комнату и знакомясь с кем-то, мгновенно ощущаете неприязнь или расположение, прикройте рот рукой.
- Если вы считаете, что не всегда получаете то хорошее, что заслуживаете, подпрыгните.
- Если вы уверены, что переживаемые вами отрицательные эмоции имеют для вас только нежелательные последствия, кивните головой.
- Если вы верите в то, что эмоции ваших учеников зависят от того, эмоциональны ли вы, покажите танцевальное движение.

УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИЯ»

Я начну фразу и брошу вам мяч, а вы продолжите ее, когда поймаете мяч.

- Если педагог — это цвет, то какой?
- Если педагог — это геометрическая фигура, то какая?
- Если педагог — это настроение, то какое?
- Если педагог — это сказочный герой, то кто?
- Если педагог — это время года, то какое?
- Если педагог — это вид спорта, то какой?
- Если педагог — это блюдо, то какое?
- Если педагог — это страна, то какая?
- Если педагог — это электрический прибор, то какой?
- Если педагог — это природное явление, то какое?
- Если педагог — это сладость, то какая?
- Если педагог — это напиток, то какой?
- Если педагог — это песня, то какая?
- Если педагог — это цветок (растение), то какой?

ИГРА «КЕНГУРУ»

Один учитель, желательно раскрепощенный и с артистическими способностями, выходит из комнаты. Там он получает инструкцию изображать кенгуру, пока остальные педагоги не угадают, кого он изображает. Остальным же педагогам дается инструкция в течение приблизительно пяти минут делать вид, что им непонятно, кого изображает коллега. Группа должна называть любых животных, только не кенгуру.

МЕТОД ПЯТИ ПАЛЬЦЕВ

На листке бумаги очертить ладонь. Первые буквы названия пальцев — параметры, на основании которых нужно проводить контроль.

- «М» — мизинец. Мысли, знания, информация.
Вопросы: Что нового я узнал за эту неделю? Какие знания приобрел?
- «Б» — безымянный. Близость к цели.
Вопрос: Что я сделал за неделю и чего достиг?
- «С» — средний. Состояние духа.
Вопросы: Каким было мое настроение, расположение духа? Что было связано с положительными эмоциями?
- «У» — указательный. Услуга, помощь, сотрудничество.
Вопросы: Чем я за неделю помог другим? Улучшились ли мои взаимоотношения с окружающими?
- «Б» — большой. Бодрость, физическое состояние.
Вопрос: Что я сделал за неделю для моего здоровья?

Ответы на вопросы нужно записать для себя рядом с нарисованным пальцем.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАМОРОЖЕННЫЕ»

Пять — семь педагогов садятся на стулья и становятся «замороженными». Остальные педагоги свободно перемещаются вокруг них и пытаются вывести их из этого состояния — вызвать движение, заметную эмоцию. Прикасаться к ним запрещено. Важно сохранить невозмутимость. Фиксируются те, кто смог сохранить безразличие и невозмутимость.

УПРАЖНЕНИЕ «ГИМНАСТИКА ГЕРМЕСА»

Станьте прямо, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч, расслабьте мышцы, дыхание свободное. Сделайте энергичный вдох в течение 4 секунд, задержите дыхание и напрягите все мышцы в течение 4 секунд. На выдохе полностью расслабьтесь — возникнет ощущение прилива энергии ко всем частям тела. Через 4 секунды повторите прием. Каждую фазу дыхания постепенно доведите до 6 секунд.

УПРАЖНЕНИЕ «ОТЯХНИСЬ»

Вспомните, как отряхиваются, выйдя из воды, собаки и другие животные. Они останавливаются, напрягаются и несколько секунд совершают быстрые движения телом. Брызги разлетаются, а сами они остаются сухими. Давайте попробуем так же. Встаньте, закройте глаза. Сильно напрягите мышцы рук и ног. На счет три быстро-быстро начинайте дрожать всем телом. Когда будете отряхиваться, представьте, что от вас вместе с брызгами уходят напряжение, усталость, обида, злость, плохое настроение. Сделайте паузу и громко хлопните. Это поможет отсоединиться от негатива. Потянитесь, расслабьте мышцы рук и ног.